



**Contenido:**

Noticias sobre leyes de inmigración	1
¡Protéjase contra la gripe!	1
Encontrando seguridad y apoyo	3
Misa en español	4
Noticias de la red para la gente latina	4
Servicios de Inmigración	5
Bibliotecas públicas	5
Servicios de salud	6
Servicios para mujeres	10
Servicios para niños	10
Clases de inglés	11
Servicios religiosos	11
Página para niños	12

**¿Quiénes somos?**

Somos estudiantes de la universidad de William y Mary y miembros de la comunidad que quieren apoyar a las personas hispanohablantes en Williamsburg. Este boletín informativo es dedicado a la distribución de información sobre servicios de salud, transporte, educación, y eventos sociales. Esperamos que este boletín sea de su utilidad y que pueda sacar provecho de ello. Si tiene alguna duda o comentario o si desea añadir algo, puede contactarse con [silph@wm.edu](mailto:silph@wm.edu).

**Noticias sobre leyes de inmigración**

Lo siguiente fue escrito por abogados de inmigración y contiene información importante sobre el estado de protección temporal (TPS) y permisos de trabajo extendido para salvadoreños.

pezó el 10 de septiembre del 2007 y será válida hasta el 9 de marzo del 2009.

Los salvadoreños tienen que reinscribirse **antes del 22 de octubre** para no extender el estado de TPS y su permiso de trabajo. Hay que someter una solicitud como no se extiende automáticamente. Si uno no somete una solicitud pidiendo la extensión, se puede perder el estado de TPS con el permiso de trabajo y además ponerse en peligro de ser deportado del país.

Estimados Vecinos y Vecinas:  
El Fiscal General ha extendido el Estado de Protección Temporal (TPS) por otros 18 meses para ciudadanos elegibles de El Salvador. Estas personas pueden reinscribirse para el TPS y la extensión del permiso de trabajo este otoño. La designación corriente de TPS para los salvadoreños venció el 9 de septiembre del 2007. La nueva designación em-

pezó el 10 de septiembre del 2007 y será válida hasta el 9 de marzo del 2009. La reinscripción está limitada a las personas que se inscribieron durante el período inicial de inscripción o para quien se haya inscrito después de esa fecha inicial bajo la

*Artículo continúa en la página siguiente*

**¡Protéjase contra la gripe!** *Por Keirstin Flythe*

Por todas partes, se puede ver gente tosiendo, estornudando y sonándose la nariz. Desgraciadamente, es la temporada de la gripe—y usted necesita saber cómo protegerse. Primero, es importante saber los síntomas de la gripe. Generalmente, los síntomas de la gripe son:

- Fiebre muy alta
- Dolores de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor muscular
- Vómito
- Diarrea
- Náusea

Hay que saber cómo evitar la gripe:

- Lávese las manos con frecuencia
  - Evite mucho contacto con personas que están enfermos
  - Pídale a su médico una inyección de inmunización contra la gripe.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca porque los gérmenes se propagan rápidamente de esta manera. Finalmente, si ya tiene la gripe:
- Descanse, Descanse, Descanse
  - No vaya a la escuela o al trabajo
  - Tome muchos líquidos
  - Evite el tabaco y el alcohol

Visite un médico para conseguir la medicina apropiada.

*Fuente: www.cdc.gov*

**¡Programa de servicios legales!**



*¡Aprovechese de esta oportunidad gratis!  
Más información en la página 4*

## Noticias sobre leyes de inmigración

estipulación del registro inicial tardío, y para quienes se hayan reinscrito a tiempo durante la previa extensión. Aquellos que nunca se inscribieron en el TPS pueden calificar para el registro inicial tardío en ciertos casos.

Las personas que hayan sido declaradas culpables en los EEUU de un delito grave ("felony") o 2 o más delitos menores ("misdemeanors") que hayan sido cometidos en los EEUU no califican para el TPS. De igual forma, las personas sujetas a ciertas prohibiciones de índole criminal o de seguridad para el asilo tampoco califican.

Para más información sobre TPS o otro asunto de inmigración, contáctenos para una cita. A más de representar asuntos de inmigración, también ofrecemos ayuda legal en una variedad de áreas incluyendo, pero no limitada al: Contratos; Derecho de la Propiedad Residencial y Comercial (comprando casas, escrituras de compraventa, contratos de arriendo/alquiler-compra, linderos y reglamentación urbanística); Derecho del Comercio (formando, comprando y vendiendo Negocios; y el Divorcio No Disputado.

### La visa "U"

El 5 de septiembre, el Servicio de Inmigración anunció una regla provisional de la visa "U", una clasificación no-inmigrante que provee beneficios temporales de inmigración a ciertas víctimas de crímenes quienes asisten a los oficiales del gobierno en investigar o enjuiciar la actividad penal.

Visas "U" serán para víctimas de crimen quienes han sufrido abuso mental o físico grave por causa de la actividad ilegal; tienen información referente a la actividad; y son dispuestas a asistir a los oficiales del gobierno en la investigación y/o el procesamiento del crimen. Adicionalmente, el crimen debe haber violado las leyes de los EEUU o ocurrido en los EEUU (incluyendo a los territorios).

Los individuales dados el estado no-inmigrante de la visa "U" pueden quedarse en los EEUU hasta 4 años, y pueden ser acompañados por sus miembros de la familia elegibles (esposo/a, hijos, hermanos solteros menos de los 18 años, y padres). También, personas con la visa "U" van a recibir información de organizaciones gubernamentales para asistencia y recursos adicionales, y un permiso de trabajo. Hay un límite de 10,000 visas "U" dadas por año; este límite no incluye miembros de la familia elegibles.

Puede ver a la regla provisional y hacer comentarios at [www.regulations.gov](http://www.regulations.gov) hasta 60 días después de que la publiquen en el Registro Federal. Hay más información de las visas U en esa página de la red y también en [www.uscis.gov](http://www.uscis.gov).

Para asistencia en preparar una petición para la visa U, favor de contactar a la abogada Amy L. Becerra, (757) 345-9019; 1101 Professional Drive, Suite E, Williamsburg, VA 23185; o [www.swynfordlaw.com](http://www.swynfordlaw.com).

## Frases médicas



¡Hola! Este artículo es para todos los Latinos de la comunidad que necesitan frases esenciales en inglés para emergencias médicas. Cada mes habrá más frases importantes. Si tienen comentarios o preguntas mande un mensaje a [silph@wm.edu](mailto:silph@wm.edu) por el internet.

Frases in español	Traducción en inglés
Me llamo....	y name is ....
Estoy enfermo/a.	I am sick
He estado enfermo por dos días.	I have been sick for 2 days.
Necesitamos hacerte pruebas de sangre	We need to run blood tests
¿Cuántos años tienes?	How old are you?
¿Qué es el problema?	What is the problem?
La primera vez	The first time
Tomarle la presión	To take your blood pressure
Irregular	Irregular
Hoy	Today
Tomar su pulso.	Take your pulse.
Enfermera	Nurse
¿Cuántas veces?	How many times?
Me duele mi brazo.	My arm hurts.
Boca	Mouth
Muslo	Thigh
Espalda	Back
Mano	Hand
Pierna	Leg
Pie	Foot
Pecho	Chest
Me duele la cabeza.	My head hurts.
Ojo	Eye
Tengo una cita...	I have an appointment...
Hablo poco inglés.	I speak some english.
Necesito un intérprete.	I need an interpreter.

## Encontrando seguridad y apoyo

### La identificación del apoyo

El desarrollo de la cadena de apoyo le puede ser muy útil mientras hace el plan para su seguridad. Hay muchos lugares donde puede recibir asistencia.

**El apoyo de la comunidad.** Amigos, familia, grupos de mujeres o grupos en la comunidad, las iglesias, y agencias de servicio (tales como centros de asistencia legal, de salud, o de consejería) pueden proveer una variedad de recursos, apoyo, y ayuda.

**Los servicios de violencia doméstica.** En muchas comunidades hay organizaciones que proveen ayuda gratis y confidencial a personas maltratadas. Para encontrar y utilizar estos servicios, vea la información en la parte de atrás de este folleto.

### Opciones legales

**Cargos criminales.** Si usted o sus seres queridos han sufrido heridas físicas o amenazas, o han sido violados, hostigados, o acechados, puede denunciar estos delitos a la policía. Los cargos criminales pueden llevar a cabo el arresto y posiblemente el encarcelamiento del abusador.

**Órdenes de restricción o protección.** Aún si no quiere presentar una acusación criminal, usted puede pedir a la Corte Civil una orden que prohíbe que su pareja se le acerque. En muchos estados las órdenes de restricción o orden de protección pueden ordenar a salir de la residencia a su pareja, ordenar el sostenimiento económico o la custodia de los niños, o prohibirle al agresor tener armas.

### La elaboración de un plan para su seguridad

Sin ayuda, la violencia doméstica puede continuar con incidentes cada vez más serios. A veces puede causar la muerte.

#### Para aumentar su seguridad:

• **Hable con personas de confianza**, como a sus amigos, sus familiares, sus vecinos y colegas de trabajo, lo que está pasando y hablen de maneras en que le puedan ayudar.

• **Aprenda de memoria los números telefónicos de emergencia** de la policía local (como 911), de personas que le sirvan de apoyo, y de las líneas de emergencia.

• **Identifique rutas de escape y lugares adonde acudir en caso** de que necesite huir rápidamente de una situación insegura.

• **Hable con sus hijos** de lo que deben de hacer en caso de un incidente violento, o si tienen miedo.

• **Prepare una bolsa de emergencia** con dinero, cheques, llaves del automóvil, medicamentos, documentos importantes como los actas de nacimiento, las tarjetas del seguro social, los documentos de inmigración, y las tarjetas de asistencia médica. Guarde la bolsa en un sitio seguro y accesible, como con una amiga de confianza.

• **Confíe en sus propios instintos** — si piensa que está en peligro inmediato, es probable que sí lo está. Váyase a un lugar seguro lo más pronto posible.

### Le puede ocurrir a cualquiera

La violencia doméstica es un problema que existe desde hace siglos. En los Estados Unidos cada año afecta a millones de personas, en gran mayoría a las mujeres. La violencia doméstica ocurre sin respecto a empleo o nivel de instrucción, raza o cultura, religión, estado civil, habilidad física, edad, o orientación sexual.

### Usted no es la culpable

Si su pareja la maltrata, puede que usted se sienta confundida, tenga miedo, enojada, y/o atrapada. Estas emociones son todas respuestas normales del abuso. Puede que usted se haga culpable por lo que está pasando. No importa lo que puedan decir otros — usted jamás es responsable de las acciones abusivas de su pareja. Los maltratados escogen abusar. Nadie merece ser maltratado.

### Si ha contestado que sí a cualquiera de estas preguntas, puede que ya sea hora de pensar en su seguridad personal.

La violencia doméstica, o abuso, es una conducta de comportamientos abusivos para dominar a la pareja íntima. Los maltratos incluyen los abusos físicos, sexuales y emocionales, y otras maneras de ejercer el dominio. Las preguntas siguientes pueden ayudarle a usted a decidir si es maltratada.

#### ¿Su pareja...

- le pega, patear, empuja o le causa heridas?
- usa o amenaza con usar armas o objetos en contra de usted?
- la fuerza o coacciona a participar en actos sexuales no deseados por usted?
- le amenaza con hacerle daño a usted o a otros, con hacerle deportar, o con revelar su orientación sexual o otra información personal?
- le controla el movimiento de tal manera que le perjudica en su trabajo, en sus estudios o en otras actividades personales?
- le quita o destruye sus pertenencias personales?
- le critica constantemente, la insulta o la rebaja? o usted le tiene miedo?
- le niega las necesidades básicas como el alimento, la vivienda, la ropa, la atención médica, o la asistencia física?

### Si ha contestado que sí a cualquiera de estas preguntas, puede que ya sea hora de pensar en su seguridad personal.

#### Puede obtener ayuda

Hay muchos lugares que ofrecen apoyo las 24 horas del día, refugio de emergencia, abogacía, e información sobre recursos y opciones seguras para usted y sus hijos. Para asistencia, llame a la:

Línea Nacional de Emergencia de la Violencia Doméstica

**1-800-799-SAFE (7233)**

**1-800-787-3224 TTY**

(asistencia disponible en más de 140 idiomas)

## Programa de servicios legales

~\*~

**Día:** Sábado, 20 de octubre de 2007

**Hora:** 10:00 a.m. – 1:00 p.m.

**Sitio:** Warhill High School  
4615 Opportunity Way  
Williamsburg, VA. 23188

**Costo:** ¡GRATIS!

**Organizaciones:** Williamsburg Bar Association; W-JCC Community Action Agency

### Servicios Legales

- \* Divorcio acordado
- \* Propietario/Arrendador
- \* Leyes del empleado,
- \* Ley de inmigración,
- \* Restauración de la licencia de conducir/derechos al voto.
- \* Custodia y ayuda para los niños.
- \* Leyes del consumidor,
- \* Testamento / ley del estado.
- \* Bancarrota

Para más información o si necesita transporte llame a:

Linda Wallace o Yvonne Joseph

757-229-9332

Agencia de Acción de Williamsburg  
y James City County

Para tener la oportunidad de ser entrevistado, por favor llame para asegurar una cita. Cuando llame, le preguntarán por información acerca de su salario y propiedad. No se preocupe, su información es confidencial. Si viene sin cita, no está garantizada una entrevista ese día, pero le podrán organizar para otra ocasión.



## MISA EN ESPAÑOL

Martes, 23 de octubre de 2007 a las 7PM

En la capilla de los estudiantes católicos de William & Mary  
(CCM Chapel)

520 Richmond Rd, Williamsburg, VA  
Refrigerios y convivencia después de la misa

Auspiciado por el Ministerio Hispano de la Iglesia Católica de St. Bede

*\*Yendo en Richmond Rd hacia el centro de la ciudad de Williamsburg, a mano derecha en la esquina de Richmond Rd y Harrison Avenue, antes de llegar a la Universidad de William & Mary.*

## Noticias de la Red Para la Gente Latina



*La red para la gente latina es una asociación comunal de organizaciones locales que trabajan juntas para tratar sistemáticamente la provisión eficaz de los servicios, particularmente servicios médicos, a través de la población Hispanohablante que vive en el área de Williamsburg, también como educarlos y proporcionarles entrenamientos para superar barreras inesperadas, también en asegurar la provisión de intérpretes entrenados en el entorno médico y de la comunidad.*

Para más información en español, llame a la Sra. Gloria Morales al 757-566-3300 ext. 115

## Grupo para padres hispanos

Family focus proporciona a la comunidad grupos para padres e hijos, mejor conocidos en inglés como "Playgroups". Family Focus ofrecerá a la comunidad Hispana los mismos beneficios que la comunidad en la Península ha disfrutado desde 1983.

El **Grupo Para Padres Hispanos** proporciona un ambiente amistoso de apoyo. Es un lugar donde los padres o personas que cuidan niños pueden discutir abiertamente los éxitos y desafíos de criar a niños. También podrán encontrar ideas o intercambiar ideas con otros padres. Aprenderán diferentes técnicas que le ayudaran en la crianza de sus hijos. Los niños disfrutaran de actividades como: manualidades, música, merienda, se les va a leer un cuento y lo más importante, podrán jugar y aprender con otros niños.

**Día/Day:** 1er y 3er viernes de cada mes

El primer grupo en septiembre será  
el viernes 21 de septiembre.

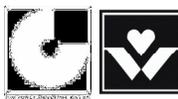
**Hora:** 10:00 a.m. – 12:00 p.m.

**Lugar:** Wellspring United Methodist Church  
4871 Longhill Road, Williamsburg (entre Route 199 y Olde Towne Rd)

**Se ofrece transporte limitado**

Para información en Español, llame a Annie Greaves-Collins  
**757-344-2488**

**Family Focus es un programa de Colonial Services Board.**  
Este Grupo Hispano recibe fondos de una concesión otorgada por el Williamsburg Community Health Foundation.



**Williamsburg Community  
Health Foundation**

## Servicios de inmigración ...

### Refugee and Immigration Services

1615 Kecoughtan Road  
Hampton, VA 23661

Con el apoyo de la diócesis católica de Richmond, Refugee and Immigration Services (RIS) de Hampton ofrece apoyo a los refugiados y a los inmigrantes.

Para **consultas de inmigración y servicios de interpretación y traducciones** a bajo costo, comuníquese con **Patty Hoare** al 757-247-3600 ext. 18. E-mail: [phoare@richmonddiocese.org](mailto:phoare@richmonddiocese.org).

### Licenciados de inmigración

Mr. Russ Lim

Abogado que trabajó antes con Refugee and Immigration Services.  
(757) 353-3700  
144 Business Park Dr.  
Suite 204  
Virginia Beach, VA 23462

Mr. Nasser Y. Fayad

(804) 249-4747  
7204 Glen Forest Dr.  
Suite 104  
Richmond, VA 23226

## Bibliotecas públicas ...

Las bibliotecas públicas le pueden servir mucho. Proveen acceso a Internet gratis para que pueda buscar información y comunicarse con los que están lejos, y cuentan también con libros en español y materiales para el estudio del inglés. Para registrar para una tarjeta para sacar libros de la biblioteca, traiga identificación con foto (de cualquier estado o país) y prueba de su dirección actual. No hay que tener tarjeta para utilizar las computadoras

*Williamsburg Regional Library* (259-4050) está ubicado en el 515 Scotland Street, en el centro de Williamsburg cerca del Centro de Transportación. Se puede llegar a la biblioteca utilizando el transporte público en cualquier línea (todos los autobuses paran en el Centro de Transportación).

*James City County Library* (259-7720) está ubicado en el 7770 Croaker Road, en Norge. Se puede llegar a la biblioteca utilizando el transporte público en la línea violeta (purple).

Las bibliotecas están abiertas:

Lunes a jueves: 10 AM - 9 PM

Viernes: 10 AM - 6 PM

Sábado: 10 AM - 5 PM

Domingo: 1PM - 5 PM



## *Servicios de salud ...* **Olde Towne Medical Center (OTMC)**

El Centro de Olde Towne ofrece asistencia médica general de buena calidad para gente de toda edad:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Asistencia cuando se enferma</li><li>• Físicos</li><li>• Planificación familiar</li><li>• Inmunizaciones/vacunas</li><li>• Enviar al paciente a un especialista</li><li>• Salud de las mujeres<ul style="list-style-type: none"><li>• Ginecología</li><li>• Obstétricos</li></ul></li><li>• Asistencia para las enfermedades</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>crónicas<ul style="list-style-type: none"><li>• Diabetes</li><li>• Asma</li><li>• Enfermedad del corazón</li><li>• Tensión arterial</li></ul></li><li>• Higiene dental</li><li>• Ortopedia</li><li>• Evaluaciones psiquiátricas</li><li>• Análisis, asistencia médica, y</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>asesoramiento por:<ul style="list-style-type: none"><li>• La vista</li><li>• La audición</li><li>• Próstata</li><li>• El desarrollo del niño</li><li>• VIH/SIDA</li><li>• Enfermedades de transmisión sexual</li><li>• Tuberculosis</li></ul></li></ul> |
|--|--|---|

### **Cada martes hay consultorio de inmunización**

De 9:00-11:00 a.m. y 2:00-4:00 p.m.

No es necesario hacer una cita para el consultorio de inmunización. Traiga el record de las vacunas y dinero para pagar por cada vacuna (precios dependen de la vacuna).

### **Citas**

- Para ver a un médico y si necesita una cita- llame al **259-3258**
- Para comunicarse con la clínica dental- llame al **259-3255**
- Por favor llegue a tiempo a su cita
- Si necesita cancelarla trate de llamar por lo menos 24 horas con anticipación

### **Opciones de pago**

- Si usted vive dentro del condado de James City, el condado de York, o la ciudad de Williamsburg y cuenta con los documentos necesarios, puede ser elegible para un descuento. El precio de la visita depende de su salario y se necesita prueba de la identidad, de residencia, y del salario (llevar los talones de pago a la cita) cada seis meses para determinar cuanto se paga.
- OTMC acepta los seguros siguientes: Medicaid, Medicare, Optima Family Care, Healthkeepers Plus, y FAMIS
- Se puede pagar con dinero en efectivo, cheque, tarjeta de crédito (MasterCard, VISA o Discover).
- Si no puede pagar ese mismo día, puede planificar un

**El Centro Médico de Olde Towne ofrece precios reducidos para los residentes de James City County, York County, y la ciudad de Williamsburg. El precio de su visita depende de su salario.**

**Para ser elegible para la escala de precios reducidos del Olde Town Medical Center, hay que proveer la siguiente información:**

### **1) Prueba de que reside en los condados de James City o York County o en la ciudad de Williamsburg.**

*Debe proveer dos (2) de los siguientes documentos:*

- Tarjeta de votante de Virginia
- Tarjeta de registro o título de propiedad de su vehículo registrado en Virginia
- Forma W-2 del IRS con fecha dentro de los último 18 meses
- Recibo de cuenta de servicios publico (electricidad, agua, teléfono, etc) con el nombre y la dirección del solicitante, y fecha dentro del último mes
- Contrato de arrendamiento residencial con el nombre de solicitante
- Carta de trabajador social que sea escrita en el membrete de la organización que le atiende y que verifique el condado de su residencia

**¡Fíjese! Personas que no viven en los condados de James City o York County o en la ciudad de Williamsburg tendrán que pagar el honorario completo.**

### **2) Prueba de Identidad**

*Debe proveer dos de los siguientes documentos:*

- Licencia de conducir de Virginia
- Certificado de nacimiento de los Estados Unidos.
- Pasaporte
- Tarjeta de autorización de empleo de Servicio de Inmigración y Naturalización no vencida.
- Tarjeta o póliza de seguro médico con fecha de nacimiento
- Tarjeta de residencia permanente de los EE.UU. que esté vigente.

*Artículo continúa en la página siguiente*

*Artículo empieza en la página anterior*

### 3) Prueba de Ingresos

*Debe proveer todos los documentos que aplican:*

- Talonario (colilla) de cheque (si el pago es quincenal, las dos últimas colillas; si el pago es semanal, las cuatro últimas colillas). Si es casado, provea también los ingresos de su esposa(o).
- Copia de carta de beneficios de asistencia social
- Copia de cheque de seguro social o de la carta de beneficios de seguro social
- Comprobante de manutención de niño
- Estado de cuenta de banco que no tiene mas de tres meses.
- Comprobante de Ingresos de jubilación
- Carta del empleador verificando horas trabajadas, salario bruto y salario neto semanal de los últimos tres periodos de pago
- Aviso de desempleo de Virginia Employment

Comission (VEC)

- Carta de elegibilidad para estampas de comida
- Talonario (colilla) de cheque AFDC
- Comprobante de TANF
- La tarjeta de Medicaid del mes corriente
- Si es menor o no tiene ingresos suministre comprobante de ingresos de los padres, guardianes o de la persona que lo mantiene
- Tarjeta de Medicaid HMO
- Si usted no tiene ingresos, por favor provee la verificación de ingresos de la persona(s) que le apoya.

Ésta información debe ser actualizada cada seis meses. El no proveer cualquiera de la información requerida, resultará en el cobrar el precio completo por servicios recibidos en Olde Towne Medical Center. Para tener derechos a precios reducidos, debe presentar la información dentro de 30 días de su visita.

#### **¡Importante!**

Olde Towne Medical Center tiene intérpretes disponibles cada día. Si usted necesita un intérprete, le programarán una cita para cuando haya un intérprete en la clínica.

**La dirección de la clínica es: 5249 Olde Towne Road. Se puede llegar a la clínica por el transporte público en la línea violeta.**



**HIV Prevention Services: H.E.C.T.O.R. Program**  
**2712 Washington Ave., 3rd Fl. Newport News, VA 23607**

Nuestra organización tiene un programa gratuito llamado H.E.C.T.O.R. que ofrece servicios en Hampton y Newport News.

#### **Los servicios incluyen:**

- Sesiones educativas individuales y en grupo (desde la edad de 13 años hasta adultos) donde se discuten componentes de prácticas de sexo más seguro, enfermedades de transmisión sexual y VIH.
- Alcance comunitario
- Pruebas de VIH Gratis
- Consejería y referidos a servicios de salud/sociales

#### **¡Le exhortamos a que tome ventaja de este programa!**

Para más información, contacte a la siguiente especialista de alcance comunitario:

**Milén Meltz-Archilla** (en Español) (757) 240-5285, [Mmeltz@hnncsb.org](mailto:Mmeltz@hnncsb.org)

## **Servicios de planificación familiar para los residentes del Distrito de Salud de la Península y del Departamento de Salud de Hampton**

El **programa de planificación familiar del Departamento de Salud** ayuda a las mujeres a planear y espaciar sus embarazos y a prevenir consecuencias de un embarazo no planeado y prematuro. En la Península de Virginia, están disponibles los servicios de planificación comprensivo en **Peninsula Health District/el Distrito de Salud de la Península** (sirve a los residentes de Newport News, Poquoson, Williamsburg, James City County, y York County) y en **Hampton Health Department/Departamento de Salud de Hampton** (sirve a los residentes de Hampton).

Estos servicios incluyen citas con un doctor o enfermera superior y consejería de anticonceptivos. La evaluación incluye historia médica y examen físico, papanicolau, y los exámenes de laboratorio necesarios. Las enfermeras en nuestra Clínica de Planificación Familiar proveen a los pacientes educación en salud prenatal, autoexamen del seno y prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual.

Para mayor información o para hacer una cita llame a Peninsula Health Center al 757-594-7326 (línea en español: 757-594-8579) o a Hampton Health Department at 757-727-1172.

*Peninsula Health Center tiene un intérprete de habla hispana que trabaja tiempo parcial, y Hampton Health Department utiliza un servicio de interpretación por teléfono.*



## FAMIS



**¿Su Hijo Tiene Seguro Médico?  
¡Niños Saludables-Buenos Estudiantes!**

- ◆ A los niños saludables les va mejor en la escuela
- ◆ Usted puede ir a un doctor de su confianza
- ◆ Los gastos médicos estarán cubiertos

Para obtener información de cómo asegurar a sus hijos/ hijas, favor de llamar:

Marides Daus, RN BSN      WJCC Lead School Health Outreach Worker  
757-887-3985      757-887-1768

**El ingreso al año de una familia de cuatro miembros puede ser de hasta \$40,000 y aún así los niños pueden ser elegibles para FAMIS.**

Un programa del Commonwealth de Virginia, 2006

FAMIS - 2105

No olvide, que si su hijo fue inscrito en FAMIS el año pasado, puede que ya sea tiempo de renovar. La cobertura de FAMIS debe de renovarse cada 12 meses.

## CHIP



CHIP, un programa de Child Development Resources, es un proyecto de salud comprensiva. Las familias reciben servicios gratis debido al apoyo del gobierno, de negocios y de personas particulares. CHIP tiene otros sedes en el estado de Virginia, inclusive la oficina central en Richmond.

Los trabajadores de CHIP que proveen servicios a las familias son una trabajadora familiar y una enfermera registrada. Las dos trabajan juntas con la familia como un equipo.

CHIP de Williamsburg sirve a familias que viven en la ciudad de Williamsburg, el condado de James City, y la mayor parte del condado de York.

CHIP trabaja con mujeres embarazadas y con familias que tienen niños menores de seis años de edad para ayudarles a buscar un buen médico. Nosotros les damos a las familias información en como criar a sus hijos y también hacemos exámenes para evaluar el desarrollo y crecimiento de sus hijos. También le podemos conseguir información sobre los recursos que hay en la comunidad para ayudar a su familia a conseguir ayuda en sus necesidades sociales, financieras y educativas.

### Servicios de CHIP:

- **BUSCANDO UN BUEN MÉDICO:** CHIP los apoya y asiste en buscar un buen médico y un dentista para su familia.
- **VISITAS A SU HOGAR:** Nosotros ofrecemos visitas a su familia en su hogar con una enfermera registrada y una trabajadora familiar.
- **EXÁMENES DEL DESARROLLO:** También ofrecemos exámenes del desarrollo para todos los niños de CHIP desde el nacimiento hasta que tengan seis años.
- **LA REUNIÓN DE PADRES:** La reunión de padres con niños pequeños es una oportunidad en que usted pueda compartir ideas, contestar preguntas, y relacionarse con otros padres. Nos gustaría que nos acompañara en este grupo.

## Women, Infants, & Children

*WIC Williamsburg/James City County  
Governor Berkeley Professional Center  
1126 Professional Drive  
Williamsburg, VA 23185  
(757) 253- 4741*

*PHC WIC Office  
416 J. Clyde Morris Blvd, Newport  
News, VA 23601  
(757)594-7502*

*Oficina en York/Denbigh WIC  
606 Denbigh Blvd, Suite 304, Newport  
News, VA 23608  
(757)886-2810*

*East End WIC Office  
1033 28th Street, Newport News, VA  
23607 (757)247-8079*

El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres embarazadas, Bebés y Niños menores de 5 años es patrocinado por el



**Residentes del Estado de Virginia elegibles pueden solicitar servicios de WIC y obtener otros servicios útiles como:**

- Cheques para alimentos suplementarios de comida
- Consejos para alimentación y preparación de comidas y bocados sanos
- Educación de nutrición
- Apoyo y ayuda con la lactancia materna

- Referencias a otros programas de asistencia publica

### Requisitos:

- Financieramente Elegible – prueba de ingresos anuales
- Riesgo Nutricional – dieta malsana o problema medico

*Si alguien de su familia participa en el Programa de Almuerzo Escolar, Medicaid, TANF o FAMIS, puede ser que usted ya califique financieramente.*

**Para más información o para hacer una cita, por favor llame al (757) 253- 4741.**



## **Poison Help** **1-800-222-1222**

*Ayuda para envenenamientos está al alcance con solo una llamada 24 horas al día todos los días.*

En los Estados Unidos, los Poison Control Centers (Centros de Toxicología) dan consejos de tratamiento en caso de emergencia por envenenamiento. También ofrecen información sobre venenos y prevención de envenenamientos las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Los productos tóxicos pueden hacerle daño si se ingieren, se inhalan, o si hacen contacto con los ojos o la piel—incluso pueden causar la muerte. El Poison Control Center puede ayudarle con sus preguntas sobre:

- Productos de uso doméstico
- Productos químicos
- Medicamentos con o sin receta médica, hierbas medicinales, drogas ilegales, etc.
- Mordeduras de serpientes y arañas, picaduras de escorpiones, etc.

Cuando usted llama al Poison Control Center en caso de una emergencia por envenenamiento, recibirá consejos de tratamiento que en algunas situaciones podrían salvar una vida. Su llamada será atendida por una enfermera, un farmacéutico, o un doctor, todos especializados en toxicología.

*Todas las llamadas son gratuitas y confidenciales.*

Los servicios de los Poison Control Centers están disponibles para personas quienes hablan español (y otros idiomas) así como para personas incapacitadas del oído.

**Si cree que alguien ha sido envenenado o intoxicado, si algún producto tóxico se pone en contacto con los ojos o con la piel, si alguien inhala algo venenoso, o si alguien toma alguna medicina equivocada o demasiada cantidad llame a su Poison Control Center inmediatamente al 1-800-222-1222.**

*Fuente: American Association of Poison Control Centers*



## **CLAS Act Virginia Web Site**

¿Alguna vez ha querido aprender más sobre algún aspecto de su salud y no ha podido encontrar la información en castellano? La página web del Acta CLAS de Virginia es un proyecto del Departamento de Salud de Virginia que tiene miles de documentos traducidos al castellano que cubren una variedad de temas.

En el año 2000 la Oficina de Salud para Minorías en el Ministerio de Salud Nacional presentó las "Normas nacionales para servicios de salud culturalmente y lingüísticamente apropiados" conocida por sus siglas en inglés como CLAS. Estas pautas están basadas en el Título 6 del acto de derechos civiles de 1964, el cual afirma que los programas patrocinados federalmente no deben discriminar por motivos de etnia, color de la piel, o país de origen. Según los requisitos de CLAS, las organizaciones de salud deben asegurar que los pacientes obtengan atención médica que sea eficaz, entendible, respetuosa y dado en una manera compatible con las creencias y prácticas personales de la persona recibéndolas. Además el tratamiento debe ser ofrecido en la lengua preferida del paciente.

La página web del Acta CLAS de Virginia es una guía de recursos creada para facilitar que los proveedores de servicios de salud cumplan con estas normas y satisfagan las necesidades de la población cambiante del estado, mediante los recursos relacionados a la competencia cultural, el superar barreras lingüísticas, traducción de documentos y interpretación de consultas. Para los pacientes, la página web tiene muchos enlaces a cientos materiales traducidos al castellano que tratan temas de la salud. También hay una lista de servicios de salud multicultural y servicios humanos en Virginia. En la misma página se puede encontrar frases clínicas que se usan normalmente traducidas al castellano. El sitio también ofrece información sobre como obtener servicios médicos en el idioma preferido para pacientes que no se sienten cómodos hablando en inglés.

El sitio está ubicado en [www.ClasActVirginia.org](http://www.ClasActVirginia.org). Trate de visitarlo desde su hogar, la biblioteca o cualquier computadora.

*Fuente: Departamento de Salud de Virginia*

## Servicios para mujeres ...

312 Waller Mill Rd.  
Williamsburg, VA 23185  
757-258-9362

*Avalon tiene los impresos importantes y el manual de información del refugio para mujeres en español. También hay intérpretes de inglés/español a disposición de quien los solicite.*

Avalon es un centro para mujeres y niños que ayuda a víctimas de violencia doméstica y asalto sexual y también trabaja para reducir la existencia de estos crímenes en la comunidad.

### Servicios gratuitos:

Estos servicios están disponibles para cualquiera persona que lo necesite. No se necesita ciudadanía.

### Línea de ayuda (757-258-5051)

Personas pueden llamar cuando quieran durante las 24 horas del día. La línea está para dar apoyo, información, remitidos, o ayuda en una crisis. Las llamadas son confidenciales.

### Centro de Consejo

Hay grupos de apoyo que se reúnen semanalmente por las noches. Hay servicios para cuidar los niños mientras los padres asistan a los grupos.

## Avalon

También, se pueden hacer citas individuales con consejeros. Este servicio es para mujeres y hombres.

### Refugio

Hay un lugar donde mujeres y sus hijos pueden vivir en situaciones de emergencia. Avalon le ofrece refugio para las mujeres y niños que necesiten un lugar seguro para vivir o para aquellos que quieren escaparse de la persona que los maltrate. Pueden vivir aquí por seis meses y los trabajadores les pueden ayudar en necesidades como buscar trabajo, educación, encontrar casa, etc.

### Acompañamiento

Empleados y voluntarios de Avalon pueden acompañar a mujeres al hospital, a la estación de policía, al palacio de justicia, o servicios sociales.

### Ayuda legal

Avalon ofrece información legal sobre la violencia doméstica y el asalto sexual. Le pueden explicar sus derechos y el proceso de justicia, le da remitidos legales, y le acompaña al tribunal. Además, personas de Avalon pueden ayudarle obtener un orden de protección.

Le pueden ayudar a conseguir un teléfono celular para mejorar su seguridad.

---

## Servicios para niños ...

### Child Development Resources (Recursos para el Desarrollo Infantil)

CDR es una agencia no lucrativa, y ha ayudado a los niños y sus familias desde el año 1994.

Cuando usted tenga preguntas acerca de su bebé o niño, llame al 566-1300.



PO Box 280

Norge, Virginia 23127

- Visitas para los recién nacidos
- Examen del desarrollo de su bebé
- Servicios del desarrollo del niño
- Visitas a la casa
- Educación y una enfermera
- Terapia del habla, ocupacional y física

- Grupos de juegos para los niños
- Grupos de apoyo para los padres
- Grupos especiales de apoyo para los hombres
- Cuidado infantil económico
- Educación de la salud y servicios de la salud
- Transportación a los servicios de CDR

---

## Las Girl Scouts van para las niñas

Las Girl Scouts es la Organización mundial dedicada exclusivamente a las niñas, donde en un ambiente de aceptación y confianza, las niñas desarrollan carácter y habilidades necesarias para tener éxito en el mundo actual.

### Iniciemos Girl Scouts en nuestra comunidad! Atención a todas las niñas

Daisy 5 - K, Brownie 1 - 3, Junior 4 - 6, Cadette 7 - 8

#### Atención Adultos:

Girl Scouts no existe sin voluntaries como tu. Te necesitamos para apoyar a las tropas de niñas, ya sea colaborando como líder, asistente o compartiendo algun talento que desees enseñar a las niñas, otra forma de ayuda, podria ser: Haciendo llamadas telefónicas, sirviendo de chaperon en los campamentos, difundiendo el mensaje de Girl Scouts en nuestra comunidad, etc.

**Recuerda: Contamos con asistencia financiera:** La membresia de Girl Scouts de America es solo \$10 por año. Cuenta con asistencia financiera basada en la situación economica de cada familia. Para mayor información, puedes llamar a Angelina López al 547-4405, ext. 287 (Se habla español) y Stayce Sedgwick al 595-9802, ext. 14



## Clases de inglés ...

**Lugar:** Rita Welsh Adult Literacy Program

**Servicio:** Clases de inglés individuales

**Horario:** Lunes a jueves de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.

**Ventajas:** Usted hace su propio horario cuando se matricula.

**Dirección:** En el sótano de Bryan Hall en el campus de la universidad de William & Mary

**Para más información:** (757) 221-3325 (si quiere hablar con alguien que hable español llame después de las 5:00 p.m.)

**Lugar:** Head Start Office (Historic Triangle)

**Servicio:** Clases de inglés en grupo

**Horario:** Lunes 5:00 p.m. – 9:00 p.m.

**Ventajas:** Los niños son bienvenidos y pueden participar en clases de aprendizaje a la misma vez que sus padres atienden las clases de inglés, se ofrecen refrigerios, y se puede proveer transporte para las clases si lo pide con anticipación.

**Dirección:** 312 Waller Mill Road, oficina #400

**Para más información:** Llamar a Linda Wallace, (757) 229-9332

**Lugar:** Saint Bede Catholic Church

**Servicio:** Clases de inglés en grupo

**Horario:** Lunes 6:00 p.m. – 7:00 p.m.

**Ventajas:** No necesita llamar, solo venir a las clases.

**Dirección:** 3686 Ironbound Road

**Para más información:** Llamar a Mary y James Lavin (se habla español), (757) 229-6529

**Lugar:** Matthew Whaley Elementary School

**Servicio:** Clases de inglés para principiantes y intermediarios

**Horario:** Lunes y miércoles 7:00 p.m. – 9:00 p.m.

**Ventajas:** No es necesario llamar, venga a una de las clases para

incibirse.

**Dirección:** 301 Scotland Street

**Para más información:** (757) 229-8766, para matricularse en las clases llegue 10 minutos antes

**Lugar:** Centro de Vida Cristiana

**Servicio:** Clases de inglés para todos los niveles

**Horario:** Martes 10:00 a.m. – 12:00 p.m.

**Ventajas:** Se provee cuidado para los niños. No necesita llamar, sólo venir a las clases.

**Dirección:** 4451 Longhill Rd. Williamsbury, VA, 23188

**Para más información:** Glorial Morales (757) 566-3300

**Lugar:** En el Multipurpose Room de Olde Towne Medical Center

**Servicio:** Clases de inglés para todos los niveles

**Horario:** Martes y jueves 6:30 p.m. – 8:30 p.m.

**Ventajas:** No necesita llamar, solo venir a la clase. Puede empezar cuando quiera.

**Dirección:** 5249 Olde Towne Road

**Para más información:** Llamar a Gloria Morales, (757) 566-3300

**Lugar:** College of William & Mary

**Servicio:** Clases de inglés para todos los niveles

**Horario:** Martes y jueves 7:30p.m. – 9:00 p.m.

**Ventajas:** Clases ofrecidas por estudiantes de William & Mary. No necesita llamar, sólo venir a las clases. Se provee cuidado para los niños, y también ofrecen clases de verano.

**Dirección:** Aula 202, en el segundo piso de Morton Hall en el campus de la universidad de William & Mary

**Para más información:** Llamar a Aless Quintero, 757 784 5204

---

## Servicios religiosos ...

**Iglesia Católica de Saint Bede**

*Dirección:* 3686 Ironbound Road

*Para información:* 229-3631 o 229-2696 (línea español)

Rosario en español

*Fecha:* Todos los lunes

*Hora:* 7:00 p.m.

**Christian Life Center/Centro de Vida Cristiana**

*Dirección:* 4451 Longhill Rd.

*Para información:*

(757)220-2100

[info@vida.vg](mailto:info@vida.vg)

[www.vida.vg](http://www.vida.vg)

**Iglesia de Dios el León de la Tribu de Judá**

*Dirección:* comunidad de Stratford (apartamento 203-B)

*Fecha:* Todos los domingos a las 7:00 p.m.

*Para información:* (757)784-6922; (757) 345-9596

Lo que empezó como un grupo pequeño ha llegado a ser un servicio semanal a donde asisten muchos hispanos de esta área. El servicio está abierto a todas las personas de habla hispana.

**Fecha:** Todos los domingos

**Hora:** Oración a la 1:00 p.m., servicio a la 1:30 p.m.

**Grupo de Mujeres**

*Fecha:* Los jueves cada dos semanas

*Hora:* 7:00 p.m.

**Grupo de Hombres**

*Fecha:* Los jueves cada dos semanas

*Hora:* 7:00 p.m.

**Grupo de jóvenes de ambos sexos (18 a 24 años de edad)**

*Fecha:* Todos los sábados

*Hora:* 6:00 p.m.

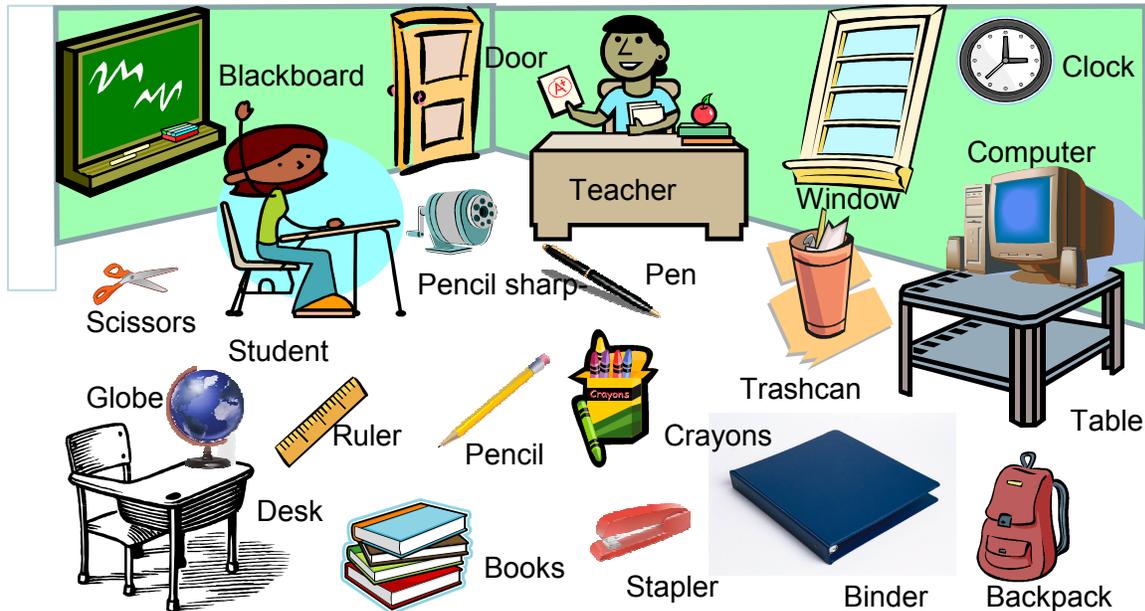
**Clase de Discipulado**

*Fecha:* Todos los miércoles

*Hora:* 7:00 p.m.

# ¡Página para niños!

## En la clase yo veo...



Yo veo unos libros, un pizarrón, un pupitre, una estudiante, una grapadora, una mesa, una puerta, una maestra, una ventana, un reloj, una computadora, un bolígrafo, una mochila, una carpeta, una tijeras, unos lápices de colores, un lápiz, una sacapuntas, una regla, una papelería, un globo.

### Encuentra las parejas

el sacapuntas	scissors	
la mochila	clock	
las tijeras	stapler	
la grapadora	backpack	
el lápiz	book	
el libro	pencil	
el reloj	pencil sharpener	

### Reglas de la clase:

#### Se Prohíbe

1. Gritar
2. Llegar tarde
3. Dormir
4. Comer en la clase
5. Correr

#### Hay Que

1. Hacer una pregunta
2. Prestar atención
3. Traer los materiales
4. Escuchar a la profesora